Aprovecha tus aficiones. Si siempre has querido ser bueno en algún deporte o pasatiempo, ¡ahora es el momento! Mejorar tus habilidades reforzará la idea de que eres talentoso, por consiguiente aumentará tu confianza. Aprende un instrumento musical u otro idioma, una expresión artística, como la pintura, empieza a diseñar proyectos, cualquier cosa que llame tu interés.

No te desanimes si no eres sorprendente de inmediato. Recuerda que el aprendizaje es un proceso, además deberás aprender por las pequeñas victorias y por el tiempo recreacional que te relaja, no para ser el mejor de todos.

Empieza a practicar un pasatiempo grupal. Encontrar gente que piense como tú y comparta tus aficiones podría ser una manera fácil de hacer amigos y aumentar tu autoconfianza. Busca grupos a los que te puedas unir en tu comunidad o busca afinidades con aquellos que tengan el mismo pasatiempo.

Habla con desconocidos. En serio, la autoconfianza es más que un estado mental, es un hábito. Eso es todo lo que los humanos son en realidad. Así que para que seas seguro de ti mismo, deberás realizar cosas que exijan seguridad. Una de ellas es hablar con desconocidos. Al principio es intimidante, pero con el tiempo tendrás más y más valentía.
No, no asustarás a nadie a menos que seas un miembro del Ku Klux Klan con aspecto de Quasimodo agresivo y huelas muy mal. Si alguien te saluda de repente y te pregunta si debería ir a Starbucks o a otra cafetería, ¿cómo te sentirías? Probablemente bien. A todos les gusta ser el héroe, habla con otras personas y sé espontáneo.[3] Estarás alegrando su día por lo demás monótono.

Así que no tienes oportunidades, ¿no? ¿Qué opinas del camarero en tu cafetería?, ¿la chica de la caja del supermercado?, ¿los desconocidos que pasan por tu lado en la calle?
Imagen titulada Be Confident Step 153
No te disculpes demasiado. Poder disculparte es un rasgo positivo (y algo con lo que demasiada gente lucha). No obstante, procura decirlo solamente cuando sea necesario. Disculparte por haber desairado o incomodado a alguien es de buena educación, pero disculparte cuando no hiciste nada malo podría hacerte sentir subordinado y como si tuvieras

que pedir perdón. Antes de que salga de tus labios, tómate un segundo para asegurarte de que en realidad sea una situación que amerite una disculpa de tu parte.

Usa vía alternativas. Podrás expresar tu compasión o pesar sin disculparte en realidad. Por ejemplo, si te preocupas por haber incomodado a alguien, podrías decir: “Espero que no te haya causado demasiados problemas” en lugar de decir automáticamente “lo siento”. Disculparte innecesariamente hará que parezcas inseguro. No tiene sentido, porque no eres inferior a nadie. ¿Por qué debes disculparte si no has hecho nada malo? Después de todo, ¿lo dices en serio? Y si te disculpas todo el tiempo, perderá su valor. Disculparte por todo implica que no te disculpas por nada. Piensa en la frase “lo siento” como si fuera “te amo”. Solo deberás decirlo con intención.

Acepta los cumplidos cortésmente. No pongas tus ojos en blanco ni hagas caso omiso, ¡es tu cumplido! ¡Te lo mereces! Haz contacto visual, sonríe y di “gracias”. Ser agradable cuando alguien quiere halagarte no compromete tu humildad; demuestra que eres educado y tienes un valor personal sólido.

Haz un cumplido a la persona que te haya hecho uno. Si todavía te incomoda aceptar los cumplidos, trata de halagar a la persona que te haya hecho uno después de aceptarlo. Hacerlo te ayudará a sentir que están “empatados” y que no has sido muy arrogante.

Aumenta tu autoconfianza ayudando a los demás. Tómate el tiempo para halagar a alguien o para realizar una buena acción sin anunciarla. Harás que su día sea especial y te sentirás mejor contigo mismo. Cuando te conviertas en una fuente de positivismo, otros procurarán estar contigo, reforzando así las buenas vibras.

Mucha gente no es buena aceptando los cumplidos. Lo más probable es que si halagas a alguien, esa persona también lo haga. Solo asegúrate de decirlo con intención, sino podría responder con escepticismo: “Me encanta tu camiseta. ¿Está hecha en China?” podría no ser la mejor respuesta.